

promo **vive**

Recuperar tu peso es posible

La Dieta de la Zona es mucho más que una dieta. Es un estilo de vida saludable... que te hace adelgazar. ¿Quieres saber más sobre ella? Sigue leyendo, te lo contamos

Para volver a tener o conseguir el peso ideal se sigue un plan de alimentación sano, variado y equilibrado que se adapta a las necesidades de cada persona. La Dieta de la Zona es un estilo de vida saludable que se caracteriza por llegar a tener un correcto equilibrio hormonal. Revitaliza cada parte de tu cuerpo recobrando la forma y perdiendo peso. Hay que adelgazar de forma sana... Y esto te lo debes tomar muy en serio.

¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA DE LA ZONA?

Estas son sus ocho claves fundamentales:

- » Aportar en cada comida las proporciones justas de cada macronutriente: hidratos de carbonos, proteínas y grasas. Su porcentaje correcto sería: 40% de carbohidratos, 30% de proteínas y otro 30% de grasa.
- » Hacer 5 comidas al día, sin dejar pasar más de cinco horas entre ellas.

- » No dejar pasar más de una hora desde que te levantas hasta que desayunas.
- » Tomar a diario cantidades adecuadas de ácidos grasos esenciales omega-3.
- » Reducir al máximo el consumo de azúcar, pasta, arroz y alimentos derivados de cereales refinados.
- » Y, al contrario, fomentar el consumo de hidratos de carbono favorables: verduras y frutas.
- » Reducir el consumo de cafeína.
- » Hacer ejercicio con regularidad.

¿QUÉ PROPIEDADES TIENEN LOS OMEGA-3?

Son ácidos grasos esenciales que se encuentran sobre todo en el pescado azul. Se caracterizan por sus propiedades antiinflamatorias. Su consumo se ha asociado a una disminución del riesgo de alteraciones cardiovasculares y determinadas enfermedades inflamatorias.

Los omega-3 te ayudan a estar sana mientras pierdes peso.



UN EJEMPLO DE LA DIETA

DESAYUNO

Opción 1: 1 taza de leche desnatada o 1 yogur desnatado + 2 lonchas de jamón de York o 1 tarrina pequeña de queso tipo Burgos bajo en grasa + 1 pieza de fruta + 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra o 3 nueces de California o 9 almendras.
Opción 2: 1 taza de leche semidesnatada + 8 galletas

Enerzona 40-30-30 (sabor avena, cacao o coco).

COMIDA

Opción 1: Ensalada variada (lechugas multicolor, champiñones, tomate, pimienta, sal, vinagre de Módena, 1 cucharada de aceite de oliva virgen) + brocheta de 90 g. de pollo y verduras (pimiento verde y cebolla) + 1 pieza de fruta.

Opción 2: 1 sobre de Sopa Jardinera Enerzona 40-30-30 disuelto en 200 o 250 ml. de agua hirviendo + 1 cucharada de aceite de oliva virgen.

CENA

Opción 1: Puré de verdura + 120 g. de lenguado a la plancha con 380 g. de judías verdes + 1 pieza de fruta.
Opción 2: 1 taza de leche

semidesnatada + 1 sobre de Enerzona Instant Meal 40-30-30 (sabor chocolate o yogur con fresa).

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE (A ELEGIR)

» 1 yogur desnatado + 3 almendras o 1 nuez de California.
» 2 cuñas de queso + 1 vaso pequeño de vino + 3 aceitunas verdes.

» 1/2 tarrina pequeña de queso tipo Burgos bajo en grasa + 1 pieza de fruta. + 1 nuez de California
» 1 infusión + 4 galletas Enerzona 40-30-30 (sabor avena, cacao o coco).
» 1 Tentempié salado Enerzona 40-30-30 (sabor mediterráneo o romero).
» 1 Snack Enerzona 40-30-30 (sabor yogur, chocolate, coco, naranja o vainilla).